



Australian Government

**GIVE UP
FOR GOOD**



電子煙常見問題解答一 給家長和照顧者

讓我們加入成千上萬戒煙者的行列
戒掉電子煙

甚麼是吸電子煙？

吸電子煙 (vaping) 是指使用電子煙，又稱「電子霧化器」。這是一種電池供電的裝置，看起來像香煙、雪茄、煙斗，或螢光筆、隨身碟等常見物品。

電子煙通常體積不大，可以放入口袋或鉛筆盒中。電子煙把液體化學物質加熱，產生氣溶膠（薄霧或蒸氣），供使用者吸入。

使用者以電子霧化器模仿吸煙的動作和感覺，將尼古丁輸入體內。這種方式通稱為「吸電子煙」。

電子霧化器 (vape)、mod、tank system、e-cig、霧化筆 (vape pen) 都是不同形式的電子煙。

在醫療專業人員的指導下，可在藥房購買治療性電子煙。這類電子煙口味有限，且必須符合更高的安全標準。

電子煙油裡面有些甚麼？

電子煙中的電子煙油，也稱為「電子煙汁」，含有危險物質。其中有 200 多種獨特的化學物質，包括卸甲油和塑膠中包含的物質。

澳洲銷售的電子煙大多含有尼古丁，即使包裝上標示不含尼古丁。

所有電子煙的液體和蒸氣中都可能含有危險物質。電子煙中發現的一些化學物質已知或懷疑會導致癌症，例如：

甲醛 (用於工業膠水以及用於在醫院和殯儀館保存屍體)；

乙醛 (用於化學品、香水和塑膠)；

丙烯醛 (常見於除草劑)；

鎳和鉛等重金屬。

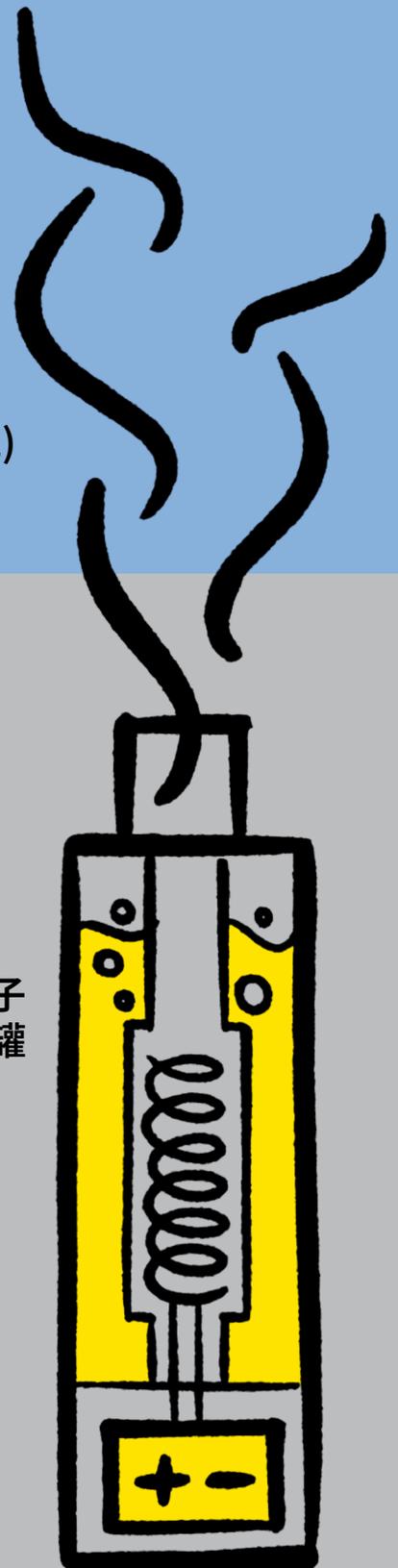
如需瞭解更多關於電子煙油和治療性電子煙的信息，請參考 [澳洲藥品管理局 \(TGA\) 的電子煙中心](#)。

吸入氣溶膠
(氣霧或蒸氣)

裝有加熱電子
煙油的儲油罐

線圈

電池



吸電子煙如何影響身體健康？

吸電子煙不僅影響你現時的健康，也會危及日後的健康。即使偶然吸電子煙也會危害你的健康。

電子煙對身體的影響包括：

肺部發炎和喉嚨不適；

持續咳嗽；

各種呼吸問題例如呼吸急促和喘息，這些症狀也會降低身體功能；

暫時性味覺喪失或改變

噁心；

牙齦紅腫、出血；

哮喘問題惡化；

尼古丁中毒；

依賴尼古丁。

在社交場合吸電子煙也會損害你的健康，因為這會很快導致依賴尼古丁和渴望更頻繁地吸電子煙。

電子煙產生的蒸氣安全嗎？

不安全。將電子煙的排放物稱為「蒸氣」，給人的印像是這只是水蒸氣，但實情並非如此。吸電子煙時呼出的「雲霧」或氣溶膠是氣體和微小化學物質液滴的混合物。吸電子煙時，這種精細的化學物質噴霧會透過肺部進入身體，可以導致許多健康問題。

非法電子煙聞起來像甚麼？

非法電子煙的煙油通常都添加了香料，聞起來味道很香甜。專為吸引年輕人而設計的口味多不勝數，包括棉花糖、果汁賓治和可樂。



為甚麼我的子女會吸電子煙？

電子煙通常帶有甜味，可能會吸引年輕人；包裝上也配合年輕人的品味，可能包括鮮豔的色彩、卡通或看起來像棒棒糖。

電子煙廣告也可能會給年輕人留下這樣的印象：電子煙很有趣、很酷，而且危險性比吸煙更低。

研究顯示，電子煙零售商有意在社交媒體向年輕人推廣電子煙。[在這裡查閱](#)更多關於電子煙如何利用社交媒體向年輕人推廣的資訊。

你的子女可能嘗試吸電子煙的一些原因包括：

他們很好奇；

渴望融入朋友的圈子；

受到不同口味的吸引；

模仿電影、電子遊戲或社交媒體中的演員、模特兒或網紅；

渴望顯得成熟並彰顯獨立自主；

模仿吸煙或吸電子煙的成年人或年長的哥哥姐姐；

存在認為吸電子煙比吸香煙更安全的錯誤觀點。

電子煙會導致依賴尼古丁嗎？

會的。大多數非法電子煙都含有尼古丁。尼古丁容易讓人上癮，因為會觸發大腦釋放多巴胺，讓你感覺良好。

隨著體內尼古丁水平降低，大腦會渴望更多的多巴胺。你吸入電子煙的尼古丁的時間越長，需要的多巴胺就越多，才能讓自己感覺良好。

停止吸電子煙時，血液中的尼古丁含量會下降。使用者對尼古丁的依賴可能會使他們難以集中注意力、出現情緒變化，甚至可能感到煩躁、沮喪、憤怒或焦慮。

這就是尼古丁成癮。

吸電子煙會影響心理健康嗎？

會的，電子煙和尼古丁會影響你子女的身心健康，包括：

他們的情緒會受到影響，尤其是在體內尼古丁水平下降時，這可能會加劇焦慮和憂鬱等心理健康問題；

他們的大腦會受到影響。直到 20 歲中後期，大腦仍在持續發育。電子煙會損害大腦中控制注意力、學習和記憶的部份。

使用電子煙的人是否更有可能吸食煙草？

是的。研究顯示，與從未吸過電子煙的年輕人相比，吸電子煙但從未吸過香煙的年輕人更有可能開始吸煙。

其他尼古丁產品有害嗎？

使用其他尼古丁產品，例如煙袋，對他們的康不利，也不是電子煙的無風險替代方案。



這些產品並非尼古丁替代療法，而且通常含有高濃度的尼古丁（即使包裝上沒有標示），而尼古丁具有高度成癮性。它們還可能含有其他未知且危險的成份，這些成份可能對健康有害。

澳洲政府對電子煙的改革意味甚麼？

澳洲政府的法例旨在保護年輕人免受電子煙和依賴尼古丁的危害。

年滿18歲的人士可在符合特定條件且州/領地法例允許的情況下，在指定藥房購買治療性電子煙。

未滿18歲的人士也需要處方才能購買治療性電子煙，以確保獲得適當的醫療建議和監督。

這些法例旨在打擊電子煙的商業和犯罪供應。個人（包括18歲以下人士）如果持有電子煙供個人使用，則不受這些法例的約束。

更多資訊請瀏覽澳洲藥物管理局網站：
tga.gov.au

作為父母或照顧者我可以做些甚麼？

與年輕人談論電子煙的健康風險很重要。

《遠離電子煙：給父母和照顧者對話指南》（可在 health.gov.au/vaping 查閱）可以幫助你與你的子女或你關心的年輕人展開對話。

研究指出，許多年輕人愈來愈關注電子煙帶來的健康影響，而且相當多電子煙使用者希望戒煙。

請務必考慮自己的行為可能如何影響子女以及家庭環境如何影響年輕人的行為。研究顯示，吸電子煙的父母和不吸電子煙的父母相比，他們的子女吸電子煙的可能性高出64%。如果父或母目前吸煙，他們的子女吸煙的可能性會增加193%。

和子女談論吸電子煙時，盡量：

不加以批判地傾聽和交談。

對子女的想法和感受保持好奇心和興趣。

在一個安全的環境交談。你的子女感覺越安全，你們的對話就會進行得越好，你也就越能提供幫助。



戒煙熱線也可以引導你展開對話。戒煙熱線輔導員可以與你討論你的疑慮，並就你作為父母或照顧者可以做些甚麼提供建議。他們還可以指導你如何與你的子女或關心的年輕人開始對話。

如何聯絡戒煙專線：

致電 **13 7848**
（週一至週五，上午8時至晚上8時）

透過 [Facebook Messenger](#) 或 [Whatsapp](#)
聊天（維州、南澳、北領地和西澳）

要求回電或進入 quit.org.au 即時聊天

最好的戒煙方法是甚麼？

支持年輕人戒煙的選擇很多。

戒煙專線 (Quitline) (13 7848) 是保密的電話服務。你可以與專業輔導人員討論戒煙的方法。在某些州和地區，你可以與輔導人員在線聊天。

醫生或值得信賴的健康專業人員 可以為你提供戒煙的有用建議。

鼓勵他們與支持他們決定戒煙的朋友分享戒煙經歷。

請記住，許多年輕人都是經歷多次嘗試才能完全戒掉電子煙的。鼓勵他們繼續嘗試很重要，即使需要多次嘗試才能徹底戒掉電子煙。

如需獲得更多戒煙資訊和協助，請瀏覽 health.gov.au/vaping、quit.org.au、下載 **My QuitBuddy** (我的戒煙老友) 應用程式、**Pave** 應用程式或諮詢健康專業人員。

My QuitBuddy (我的戒煙老友) 應用程式是你的免費、隨身攜帶支援團隊，助你徹底戒掉電子煙。無論你是剛開始戒煙還是正在努力戒煙，它都像你口袋裡的好朋友，隨時隨地為你提供建議、鼓勵和支持。下載可能有年齡限制-請查看你的應用程式商店瞭解詳情。



Pave 應用程式是一個免費應用程式幫助年輕人的戒煙之旅。



和朋友一起戒煙可能比較容易。

尋求支持：



health.gov.au/vaping